Duminicile unui nesportiv

COMPETIȚIE ȘCOLARĂ

Se încărcaseră și acolo, în patria Selmei Lagerlöf, crengile cu ciorchini de zăpadă, așa cum s-au încărcat acum la noi. Scăpăra alba căptușeală a iernii în miile de lumini ale Stockholmului, cînd un prieten, arhitectul Alexander Loeb, care proiectează școli luminoase și primitoare, m-a luat cu el să văd o competiție sportivă a școlarilor din țara sa. Școala la care am poposit era o clădire cu două caturi, primitoare și prietenoasă, cu sala de gimnastică răspunzînd în parcul vecin și-o piscină de înot pentru anotimpurile calde. Rîsul copiilor umplea coridoarele, dar în larga încăpere unde se desfășurau probele de atletism nu pătrundea decît ecoul lui subțiat. Acolo, tinerii își măsurau forța, iscusința, agerimea în tăcerea cu care se săvîrșesc lucrurile foarte serioase.

Am ajuns la întrecerile de lupte, care au o eleganță accentuată de subțirimea trupului băieților între cincisprezece și șaisprezece ani, ale căror brațe lungi se caută și se împletesc pe trunchiurile mlădioase cu mișcările unduioase ale iederii. Micul Loeb, fiul prietenului al cărui invitat eram la competiție, ne-a făcut o demonstrație de vigoare și inteligență, învingîndu-și adversarii cu ușurința jocului. A unui joc care te poate obosi, firește, dar nu te poate niciodată sătura.

— **Jocul acesta** — îmi spunea antrenorul Horne, cu care ședeam pe-o bancă de-a lungul peretelui din fund, **este cea mai bună școală de vioiciune și curaj, inițiativă, stăruință pentru tineret. El învață elevul să-și înfrunte adversarul ocazional cu loialitatea codului onoarei sportive, să nu folosească procedee nepermise, să nu se teamă de nimeni și, mai ales, să nu se teamă de înfrîngere. Fiindcă o educație bună și completă trebuie să deprindă pe copii nu numai cu bucuria victoriei, ci și cu mîhnirea inevitabilă a înfrîngerii. Cel care nu știe să piardă cu aceeași seninătate, cu care cîștigă, este un egoist. Or, egoismul este o racilă morală, pe care vrem s-o stîrpim din viitorul om, înzestrîndu-l cu virtutea dreptății, a echității umane. Priviți la băiețelul acela roșcat, care plînge într-un colț și refuză să-și asculte colegii veniți să-l consoleze. A pierdut, și se rușinează, e chiar furios pe sine și pe învingătorul său. Își închipuie că a fost nedreptățit, că trebuia să învingă el. E un sentiment periculos acesta pentru societate. Trebuie să-i vîrîm în cap că totul depinde de el, nu de arbitru, că „dreptatea" sau „nedreptatea" la care e supus se datoresc, în ultimă instanță, lui însuși, felului cum se pregătește, cum se antrenează, cum își utilizează fizicul și intelectul.**

Cu fața scăldată de raza unei mulțumiri lăuntrice, antrenorul Horne urmărea încleștarea dintre mărunții cocoșei de pe cele patru arene ale sălii, îi încuraja sau îi dezaproba din priviri, stăruia asupra încordării unui lungan blond, care se opintea de mai multe secunde, tremurînd nervos din vîrful ghetei. Tîrziu, cînd întrecerile luară sfîrșit, băiețelul roșcat, care pierduse, își înghiți necazul și se apropie de antrenor.

— **Știi de ce te-a înfrînt Lars?** — întrebă Horne.

— **Nu știu** — răspunse, tînjind încă, roșcatul.

— **Fiindcă în loc să-ți încleștezi mintea, ți-ai încleștat fălcile. Îți închipuiai că te lupți aievea, uitînd că trebuie să te joci, să nu fii crispat, să lași capul să-ți cîrmuiască mușchii, nu invers!**

Un stol de școlari se năpusti pe lîngă noi, tăbărînd în zăpada din parcul vecin, unde începu o bulgăreală de care n-am scăpat nici eu, nici arhitectul Loeb, nici cel puțin antrenorul Horne. Fuseserăm prinși în joaca iernii și-a copiilor și, în timp ce un pumn de zăpadă mi se topea în șiroaie reci pe după gît, am zîmbit cu tîlc și înseninare, ca nu cumva să repet mutra acră a celui care, pierzînd adineauri, în competiția școlară, se posomorîse.

George SBÂRCEA

DIN HRONICUL CUTEZĂTORILOR ROMÂNI

CĂLARE, DE LA BUCUREȘTI LA PARIS...

— Reactualizînd episoade dintr-un parcurs de 3300 km —

Convorbirea noastră cu colonelul în rezervă Achile D. BĂLĂCESCU

Col. ACHILE BĂLĂCESCU
văzut de
NEAGU RĂDULESCU

Desigur, cei mai mulți dintre cititori nu se aflau încă pe lume, la 17 decembrie 1928, cînd la picioarele Turnului Eiffel, intrat în legenda turismului universal, s-a oprit „Timella".

Nu știți cine-i „Timella"? E iapa trăpașă care m-a purtat pe lunga cale dintre București și Paris, înfruntînd o iarnă cumplită.

Pe atunci eram căpitan — continuă colonelul pensionar Achile D. Bălăcescu — și din pasiune sportivă, din dorința unei afirmări în sprijinul prestigiului hipismului românesc, am inițiat acel raid solitar pe urmele unor predecesori: colonelul Păun, care a efectuat aceeași rută, călare, în anul 1911, călărind o iapă urmată de mînz și de îngrijitor, și, mai înainte, colonelul Miron Costin — însoțit de un soldat călare — pe un traseu mai scurt: călare de la București la Metz.

Deci, acesta era al treilea mare raid călare pe distanță lungă, înfăptuit de călăreți români, dar „solitar". Startul l-am luat din București, părăsind orașul pe o ploaie torențială, la 15 octombrie 1928. Între Balș și Craiova, cu un pur sînge englez, care, suferind un efort de tendon, a fost lăsat la Craiova, continuînd aventura în care mă angajasem cu un alt cal trimis de la București, — de astă dată, cu „Timella", o iapă albă trăpașă, pur sînge american.

Traseul urmat — de unul singur — a străbătut România, Iugoslavia, Italia, Elveția și Franța — distanța totală pe care am acoperit-o fiind de 3 300 km (din care „Timella", înșeuată de la Craiova, a parcurs 3 100 km).

— Dificultăți?

— O, se-nțelege, aproape continue, cînd în primul rînd ai de apărat și de îngrijit calul, cînd ai de acoperit un traseu studiat doar pe hartă, fără o prealabilă recunoaștere personală în teren, cînd ai de înfruntat intemperii. Și totuși, la 17 decembrie 1928, la ora 16, după 57 de zile de mers, în care am parcurs cîte 58 km pe zi, mi-am atins ținta propusă.

Parcă aud melodia pașilor Timellei care răsunau pe pavajul Parisului, parcă văd, cu toată ceața inerentă înserărilor parizi-

ene, profilîndu-se, cal și călăreț, pe majestuosul fundal al Turnului Eiffel. A fost cîntecul cel mai drag ființei mele, imaginea cea mai de preț pe care o păstrez în amintirea mea.

— Care socotiți că a fost cel mai reprezentativ episod din raid?

— Hotărît că trecerea Alpilor. Pasul Simplon era complet înpovară și apoi în urmă celălalt cal trăgînd sănioara și pe poștaș, după care urmam eu, cu „Timella" de mînă, reintilnindu-ne pentru a repeta urcușul astfel, după fiecare 40 de metri și, bineînțeles, după numeroase căderi, atît ale acelor cai masivi cît și ale calului meu.

Apoi, pe versantul acoperit cu o crustă de gheață, obligîndu-mă să-i aștern calului meu pătura, la fiecare doi metri pe care-i aveam în față, după cum trebuia să presar pietriș pentru a crea aderențe pe luciul pojghiței de gheață, am străbătut astfel kilometri și kilometri, cu o muncă extenuantă, cu răbdare de mărinar de pe caravelele secolelor apuse, cu stoicismul omului care știe una și bună: că, plecat, trebuie să ajungă la destinație, la țința călătoriei sale. Kilometru și kilometru, metru și metru, fiecare pas al calului și fiecare pas al meu, îmi aducea sufletul la gură și-mi da emoția unui eventual sfîrșit tragic. Calul a căzut în repetate rînduri, dar printr-un miracol n-a avut nici măcar juluri.

. . . . . .

În Parisul de acum patru decenii sosirea mea a însemnat un eveniment înregistrat de întreaga presă. Cu un an mai înainte, Charles A. Lindbergh traversase, de unul singur, Atlanticul în zbor, deschizînd o eră nouă în istoria omenirii și promovînd marele mijloc de locomoție al omului viitorului.

Mie mi-au fost date atenții deosebite, la o scară mai restrînsă, dar cu interes — tocmai pentru că la cumpăna dintre două epoci veneam să reabilitez existența ca-

troienit. De zece zile, nici poșta elvețiană — poștașul, doi cai normanzi, de dimensiuni gigantice, și o sănioară ca cele de la con-

lului, să afirm dîrzenia omului și puterea performanței solitare în lupta cîștigată de mecanică.

★

...La 74 de ani, zvelt și neobosit totuși, interlocutorul nostru povestește, la gura sobei, nu cu nostalgia bunicului sau cu trufia paseistului, ci cu tihna marilor înfăptuitori, întotdeauna pregătiți să îndrumeze și să îndemne cu folos, prin înseși faptele lor.

În epoca marilor viteze și a performanțelor cosmice, isprava căpitanului Achile D. Bălăcescu, de acum patru decenii, pare o gavotă în confruntare cu un rock and rol și primind patina de argint a timpului rămîne filă de prețuire în hronicul faptelor cutezătoare ale bravurii românești, pecetluită de placheta pe care U.F.S.R. i-a conferit-o, pentru merite sportive excepționale, cu decenii în urmă.

V. FIROIU

LIPSA LA CÎNTAR

Piața modernă caracterizată prin progresul tehnicii și al automatizării are tendința de a-l handicapa fizic pe om, predispunîndu-l sedentarismului. Statisticile mondiale (O.M.S.) ne arată că sedentarismul, cu tot cortegiul lui de neajunsuri (ateroscleroză, afecțiuni cardio-vasculare) se situează printre factorii nocivi primordiali ai vieții contemporane. Prof. Mellerowicz din Berlin, făcînd un studiu aprofundat pe o cazuistică extrem de bogată (cîteva mii de cazuri), arată că starea organică și funcțională, metabolică, a persoanelor care depun activități fizice este mult superioară celor sedentari. Între aceste activități fizice sportul constituie un factor de primă importanță. Ceea ce nu reușim adesea prin medicație (care, între noi fie spus, nu este lipsită de riscuri) sau prin cură de foame și sete, se realizează foarte bine cu ajutorul acestui mijloc natural — exercițiul fizic și sportul.

Este cunoscut faptul că sportivii nu au asemenea probleme de pondere (cei mult cei de la box, lupte, haltere, care sînt legați de-o anumită categorie de greutate și scad în greutate 1—2 kg înaintea competiției) datorită metabolismului crescut de efort care le asigură un consum mare energetic și acoperirii acestuia prin aport alimentar.

Considerăm interesant în acest sens să exemplificăm. Astfel, într-un antrenament de fotbal de 90—120 minute, jucătorii pot pierde între 1 000 — 1 500 gr în timp ce după un joc oficial scad chiar pînă la 3 kg; aceeași situație o întîlnim și la alte jocuri. De exemplu, la rugby, după un antrenament intens de 90—120 minute, scăderea atinge pînă la 3 kg în timp ce după un joc oficial (80 minute) scăderea este constant de 2,5—3 kg.

Gimnaștii pierd după un antrenament de 3 ore circa 1 000—1 500 gr, în timp ce în concurs pierd numai 800 — 1 000 gr (cazul japonezului Endo, campion olimpic). La înot pierderile sînt ceva mai mici în probele scurte și mai mari în cele lungi. Aici, ca și în alte situații, iese pregnant în evidență pierderea legată de solicitarea neuro-endocrină (competițională) față de cea din antrenament (solicitare predominant fizică). Astfel, după o cursă de 400 m liber am obținut scăderi între 800—1 200 gr în timp ce după un antrenament de 1—2 ore, scăderi de numai 700 — 1 000 gr.

În cursa de mare fond pe Dunăre (21,5 km) primii sosiți au pierdut 2—3 kg în timp ce abandonații (de exemplu, Ov. Ionescu în anul 1956 a abandonat la km 5 al cursei) au pierdut 3—5 kg. Deci scăderea în greutate (în general realizată prin deperdiție de apă și catabolism proteic și lipidic acentuat) se realizează predominant pe seama releelor diencefalo-endocrine și mai puțin ca răspuns imediat al solicitării fizice propriuzise. O altă remarcă: starea de antrenament bună micșorează pierderea în greutate (neantrenații supuși la același efort scad mai mult).

Jucătorii de polo pe apă scad 1000—1 500 gr la un antrenament intens (2 ore) și 1,5—2,2 kg la un joc oficial. Luptătorii și boxerii pierd 1—2 kg la un antrenament de 90—120 minute în timp ce în cele cîteva minute de competiție pot pierde 1—2 kg și chiar mai mult.

Yukio Endo, campion olimpic la Tokio

Cicliștii de fond pierd într-o etapă cîte 3—4 kg, mai ales în cele dificile (cazul lui Anquetil în Turul Franței).

dr. Ioan DRAGAN

Recorduri școlare

— Tovarășă profesoară, ce recorduri pe școală aveți la triplusalt?

— La băieți sau la fete?

— Să zicem, la fete...

— Să vedeți, anul trecut n-am făcut concursuri pentru recorduri.

— Atunci să luăm altă probă.

— Da, altă probă...

— Să zicem, garduri.

— Nu am făcut, deoarece nu avem garduri în școală.

— Atunci disc.

— Nici discuri n-am avut.

— Să spunem atunci sprint. Suta de metri băieți...

— Aici recordul pe școală este 10,2.

— Nu cumva 11,2?

— Nu, nu cred.

— Atunci, știți ce, anunțați Federația de atletism, căci cu 10,2, este vorba de un nou record republican.

SPORT și MAFIA

OTRAVĂ ÎN COȘ (IV)

de Lamberto ARTIOLI

Pete Kelly era, ca și ceilalți, tînăr lipsit de posibilități bănești, cerea tot timpul mici împrumuturi de la amici. Tocmai cazul său a dus la incriminarea corupătorului principal Aaron Wagman. la 1 martie 1961, Wagman stabilise, cu cei din banda lui, că ar fi o mare lovitură dacă echipa Universității din Connecticut, unde juca Kelly, ar fi învinsă la Colgate, la o diferență de scor de 11 puncte. Wagman a încredințat complicilor săi Daniel Quindazzi și Jerry Vogel 2 500 de dolari ca să-i împartă între Kelly și un coleg de echipă al acestuia, Bill Minnerly. Cei doi oameni ai lui Wagman au dat, însă, numai 1 500 și au băgat restul în propriile lor buzunare. Partida trebuia să se dispute după-amiază tîrziu: în dimineața aceleiași zile, un necunoscut, dîndu-se drept Pete Kelly, a telefonat Universității din Connecticut comunicînd că partida ar fi aranjată. Wagman a reușit, nu se știe cum, să intercepteze comunicarea din cabina telefonică a hotelului său. A încercat să retragă toate pariurile făcute sau prevăzute, dar era prea tîrziu. Kelly, care marcase 13 puncte, a fost arestat chiar în timpul jocului, cînd echipa sa era condusă de adversari: doi polițiști, în civil, au întrerupt jocul și l-au pus în cătușe pe jucător, care nu a scos un cuvînt. Echipa Universității din Connecticut a pierdut meciul la 12 puncte diferență, cu unul mai mult decît stabilise Wagman.

Dar în ce constau ordinele pe care le dădea Wagman jucătorilor ca să joace așa cum voia el? Iată-le: *„Lovește mingea cu piciorul, ține-o cît mai mult, primește-o și apoi pierde-o, simulînd o alunecare. Scapă o pasă; cînd tragi la cos fă în așa fel ca mingea să lovească cercul de fier încît să sară mai degrabă afară decît să intre înăuntru. Fii tot timpul atent la scor, care trebuie să evolueze așa cum doresc eu".*

Și care era sistemul impus de Wagman și compania pentru a avea siguranța că realizează scorul dorit? Cea mai mare parte a înșelătoriilor se făcea în jocul de apărare: jucătorii mituiți trebuiau mai curînd să lase pe adversar să pătrundă la coș, decît să facă greșeala mai lesne sesizabilă de a nu înscrie, și aceasta pentru motivul evident că erorile comise în apărare nu apar pe tabela de marcaj în timp ce cu punctele marcate de jucători se întîmplă exact invers.

Printre studenții care s-au pretat să influențeze rezultatele meciurilor s-a găsit unul care a dat la iveală o serie de informații și amănunte considerate pînă atunci de neînchipuit. Îl chema Lou Brown, avea 24 de ani și fusese jucător al Universității din North Carolina; mărturia lui — făcută mai întîi procurorului districtual al New-Yorkului și publicată, apoi, în „LOOK" din 27 februarie 1962 — a produs o impresie penibilă asupra tuturor amatorilor de sport din Statele Unite.

Lou intrase în circuitul propriu-zis al partidelor aranjate către sfîrșitul lui 1960. S-a născut în sărăcăciosul cartier Lafayette din Jersei City, din mamă irlandeză și tată italian. Tatăl lui nu a avut niciodată o ocupație statornică: a muncit ca descărcător într-un magazin de fructe și legume, ca hamal în docuri și ca paznic al unui pod mobil. Mama, angajată ca dactilografă într-o editură, a fost nevoită să renunțe la slujbă din cauza unei forme grave de artrită. Copil fiind încă, Lou a început să joace zaruri la loteria americană și să facă pariuri la cursele de cai. După ce a terminat școala elementară, a intrat la St. Michael High și acolo a început să joace baschet.

După șapte ani el a reușit să devină primul student american care a totalizat 1 000 de puncte într-un singur sezon competițional, înscriind, în medie, 26 de coșuri într-un meci. Patru echipe și l-au disputat pe Brown: North Carolina, North Carolina State, New-York University și Dequesne. La începutul campionatului 1957—58, Lou a ales echipa North Carolina.

Tînărul Brown a făcut primul pas spre corupție în decembrie 1959, mai precis pe data de 4, cînd a fost acostat de Jerry Vogel. Cuvintele pe care i le-a adresat Jerry i-au rămas pentru totdeauna întipărite în minte: *„De ce nu-i convingi pe cîțiva din colegii tăi să influențeze rezultatele meciurilor?"* Brown a rămas uluit, dar a avut totuși puterea să spună nu. *„Atunci trimite-i la mine, la hotel. Mă voi ingriji de ei; mi-ar face plăcere să-i cunosc ca să-ncerc să organizez ceva"*, a insistat Vogel. Totuși, peste cîteva zile s-a dus la hotel numai Lou și, cu ocazia aceea, l-a cunoscut pe Aaron Wagman. Acesta i-a prezentat imediat problema ca un lucru cît se poate de simplu. I-a spus lui Brown că dacă ar convinge un coechipier să mășluiască rezultatul primului meci, jucătorul acela, Lou și Vogel ar primi cîte o mie de dolari, pentru al doilea meci cîte 1 250 și pentru al treilea cîte 1 500 dolari. Dar Lou Brown a știut să reziste tentației și a răspuns încă o dată nu. Wagman știa bine că era doar o chestiune de timp. Ziua primului act al capitulării a venit, într-adevăr, la puțin timp, cînd Brown i-a vîndut lui Wagman — ca să asiste la meci — trei bilete pe care le primise pe gratis de la antrenorul său, Franc McGuire. A fost începutul sfîrșitului. Totdeauna fără o lețcaie în buzunar, Brown începuse să guste, acum, plăcerea de a cheltui cîțiva dolari. Putea să-și scoată prietena la plimbare, să meargă cu ea la restaurant, fără să mai fie nevoit să o ducă acasă la ora prînzului și să se întoarcă, apoi, ca s-o reîntîlnească.

Dorința și nevoia de bani au crescut, din zi în zi mai mult, pînă ce Lou a sfîrșit prin a accepta de la Wagman alți 50 de dolari; o dată cu cele cinci bancnote verzi, de zece dolari, el a acceptat și o rugăminte, aceea de a-l convinge pe jucătorul Doug Moe să influențeze rezultatul unei anumite partide. Brown a refuzat, dar, cînd i-a cerut lui Wagman alți 50 de dolari, gangsterul i-a propus să încerce să corupă, în afară de Moe, pe Frank Majewski de la St. Joseph și pe Eddie Bowler de la La Salle. Pentru ultima oară Lou i-a spus nu. Toate acestea se întîmplau în primăvara lui 1960.

În românește de **S. BONIFACIU** și **A. BREBEANU**

(Din „Sport e Mafia" — (C) 1968- Casa Editrice Valentino Bompiani — Milano).

CONTROLUL MEDICAL ÎN PROCESUL EDUCAȚIEI FIZICE

RECENZIE

Recent, a apărut, în standurile librăriilor prin strădania *Editurii didactice și pedagogice* cursul *„Controlul medical și asistența medicală în educația fizică"*, de *dr. Corneliu Obrașcu, dr. Romulus Dandescu* și *dr. Viorel Dimitriu.*

Prima parte a lucrării prezintă modul cum trebuie înțeles și cum trebuie să se realizeze în practică controlul medical în vederea folosirii corecte a mijloacelor și metodelor educației fizice și a sportului în funcție de particularitățile fiziologice ale fiecărui individ.

Autorii se referă în partea a doua la situațiile ce se pot ivi pe timpul practicării educației fizice și sportului cînd se pot produce o serie de accidente și îmbolnăviri.

Este prezentat, de asemenea, și rolul profesorului de educație fizică sau antrenorului care, fără a substitui medicul, trebuie nu numai să cunoască împrejurările care favorizează producerea unor accidente, dar și ce măsuri de prevenire să ia și cum să acorde primul ajutor.

Manualul, scris într-o formă accesibilă și concisă atît prin cunoștințele teoretice generale despre controlul medical și asistența medicală în practicarea educației fizice și a sportului, cît și prin prețioasele îndrumări practice, vine să pună la îndemîna nu numai a studenților de la I.E.F.S. ci și a profesorilor de educație fizică și a antrenorilor un material de un real folos pentru activitatea lor practică.

prof. Ioan MUREȘANU